Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа д. Подгорцы

Юрьянского района Кировской области

Утверждаю:

директор МКОУ ООШ д.Подгорцы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( Н.В.Киселева)

Приказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_2022г

**Рабочая программа**

**начального общего образования**

**по физической культуре,**

**4 класс**

**базовый уровень**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Рабочую программу составила:

Ожерельева Анастасия Олеговна,

учитель

Подгорцы 2022

**Пояснительная записка**

**Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:**

* Закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего (начального) образования (2010 г).
* Учебный план ОУ
* Положение о рабочей программе по учебному предмету, курсу.
* авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.  Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.

**Физическая культура** - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании рабочей программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения**— формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

**УМК учителя -**Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физ. воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

**УМК обучающегося:**

-Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является,  двигательная активность человека, с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью*учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью*используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

**3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

На курс «Физическая культура» в 4 классе отводится 68 ч (2 часа в неделю).

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета  физическая культура.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность семьи**какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность социальной солидарности**как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности**– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма**одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия,  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**6. Содержание учебного предмета физическая культура**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Гимнастические упражнения прикладного характера**. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту с места и разбега; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры**. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту-

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передача мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнении на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах, (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Планируемые результаты**

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

            По разделу **«Знания о физической культуре» —**выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

По разделу ***«Гимнастика с элементами акробатики»***— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост,  проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

  По разделу ***«Легкая атлетика»***— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек и мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 500 м, передавать эстафетную палочку.

         По разделу ***«Лыжная подготовка» —***передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

         По разделу ***«Подвижные и спортивные игры» —***выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Тематический план**

.

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Кол-во часов** |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| Легкая атлетика | 20 |
| Лыжная подготовка | 14 |
| Подвижные игры, плавание изучается в ходе урока | 20 |
| **Общее количество часов** | 68 |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | | **Дата**  **проведения** | | | | **Тема урока** | **Тип урока** | | **Технологии** | | | **Решаемые проблемы** | | **Виды деятельности (элементы содержания, контроль)** | | | | **Планируемые результаты** | | | | | | | | |  | |
| **план** | | **факт** | | **Предметные** | | | | **Метапредметные**  **УУД** | | | **Личностные УУД** | |
| **1** | | | **2** | | **3** | | **4** | **5** | | **6** | | | **7** | | **8** | | | | **9** | | | | **10** | | | **11** | |  | |
| **Легкая атлетика  10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1/1** | | |  | |  | | Организационно-методические требования на уроках физической культуры..Техника безопасности на уроках л\а | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания | | | Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Ловигшка» и «Колдунчики» | | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ло-вишка» и «Колдунчики» | | | | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.***Познавательные:***уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |  | |
| **2/2** | | |  | |  | | Беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Разучивание беговой разминки , беговых упражнений,  повторение техники высокого старта, бега по дистанции, проведение подвижной игры «Ловишка», повторение подвижной игры «Салки - дай руку» | | Беговая разминка, беговые упражнения, техника высокого старта, техника бега по дистанции, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» | | | | Выполнять  беговую разминку, беговые упражнения, знать технику высокого старта, технику бега по дистанции, играть в подвижные игры «Ловиш-ка»и «Салки — дай руку» | | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные: знать технику высокого старта, беговых упражнений, технику бега по дистанции*** и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку» | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
|  | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | |  | |
| **3/3** | | |  | |  | | Бег на выносливость | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Повторение  беговой разминки, развитие выносливости, повторение подвижной игры «Воробьи - вороны» | | Беговая разминка,  бег на выносливость до 10 мин, с чередованием с ходьбой, подвижная игра «Воробьи — вороны» | | | | Выполнять  беговую разминку, знать, как развивать выносливость, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:***осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:     знать как развивать выносливость***, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | |  | |
|  | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | |  | |
| **4/4** | | |  | |  | | Бег  на 500м | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 500 м, повторение подвижной игры «Воробьи - вороны» | | Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 500 м, подвижная игра «Воробьи — вороны» | | | | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 500 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:***осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  ***Познавательные: знать как***пробегать 500 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | |  | |
| **5/5** | | |  | |  | | Метание мяча в цель | Изучение нового материала | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Разучивание разминки с малыми мячами, разучивание техники метания мяча в цель, разучивание подвижной игры «Бездомный заяц» | | Разминка с малыми мячами, техника метания малого мяча в цель, подвижная игра «Бездомный заяц» | | | | Выполнять разминку с малыми мячами, знать технику метания малого мяча в цель, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные: выполнять метание мяча в цель***, рассказывать правила подвижной игры «Бездомный заяц» | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |  | |
|  |
| **6/6** | | |  | |  | | Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность | Контрольный | | Здоровье-сбережения,  проблемного обучения,  ин-формационно-коммуникаци-онные | | | Повторение разминки с малыми мячами, тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики» | | Разминка в движении, тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, подвижная игра «Хвостики» | | | | Знать правила тестирования метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, правила подвижной игры «Хвостики» | | | ***Коммуникативные;***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные;***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные;***  ***знать правила и***проходить тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики» | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | |  | |
| **7/7** | | |  | |  | | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» | | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» | | | | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву» | | | ***коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие  отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
|  |
| **8/8** | | |  | |  | | Прыжок в длину  с разбега | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | | | Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол» | | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» | | | | Называть физические  качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку на месте, знать правила спортивной игры «Футбол» | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***Познавательные:***рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |  | |
| **9/9** | | |  | |  | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Контрольный | | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки» | | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Командные собачки» | | | | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижной игры «Командные собачки» | | | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.  ***Регулятивные:***видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Командные собачки» | | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни | |  | |
| **10/10** | | |  | |  | | Тестирование челночно  го бега 3 х 10 м | Контрольный | | Здоровьесбере-  жения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3 х 10мс высокого старта, повторение подвижной игры «Колдунчики» | | Разминка в движении, тестирование челночного бега3 х 10м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики» | | | | Знать правила  тестирования  челночного бега 3 х 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики» | | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***рассказывать правила тестирования челночного бега 3 х10ми правила подвижной игры «Колдунчики» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности | |  | |
| **Подвижные игры 8 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11/1** | | |  | |  | | Подвижная игра «Кот и мыши» | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин-формационно-коммуникаци-онные | | | Проведение разминки у гимнастической стёнки, разучивание упражнений в подле-зании, разучивание подвижной игры «Кот и мыши» | | Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» | | | | Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» | | | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:***самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.***Познавательные:***выполнять под-лезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
| **12/1** | | |  | |  | | Режим  ДНЯ | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин-формационно-коммуникаци-онные | | | Знакомство с режимом дня, разучивание разминки с малыми мячами, повторение упражнений в подлезании, повторение подвижной игры «Кот и мыши» | | Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» | | | | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» | | | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:***самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.***Познавательные:***рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
| **13/3** | | |  | |  | | Ловля и броски малого  мяча в парах | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | | | Повторение разминки с малыми мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах, разучивание эстафеты с мячами | | Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «эстафеты с мячами | | | | Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила эстафеты с мячами | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).***Регулятивные:***адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. ***Познавательные:***повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в эстафеты с мячами | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать кон-фликты и находить выходы из спорных ситуаций | |  | |
| **14/4** | | |  | |  | | Подвижная игра «Осада города» | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий | | | Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города» | | Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города» | | | | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | | | ***Коммуникативные:***использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.***Регулятивные:***самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Познавательные:***выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города» | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки | |  | |
| **15/5** | | |  | |  | | Броски и ловля мяча в парах | Репродуктивный | | Здоровье -  сбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий | | | Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города» | | Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города» | | | | Выполнять  разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | | | ***Коммуникативные:***сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности.***Познавательные:***выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города» | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки | |  | |
| **16/6** | | |  | |  | | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | Комбинированный | | Здоровьесбе-режения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов | | | Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, повторение эстафеты с мячами | | Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, эстафеты с мячами | | | | Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила эстафеты с мячами | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:***контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.***Познавательные:***рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в эстафеты с мячами | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **17/7** | | |  | |  | | Ведение мяча | Комбинированный | | Здоровьесбе-режения, развития навыков обобщения  и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов | | | Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры «Золотая рыбка» | | Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Золотая рыбка» | | | | Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Золотая рыбка» | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.***Познавательные:***выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Золотая рыбка» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни | |  | |
| **18/8** | | |  | |  | | Упражнения с  мячом | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, ин-формационно-коммуникаци-онные | | | Знакомство с дневником самоконтроля, разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражнений с мячом, повторение подвижной игры «Золотая рыбка» | | Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Золотая рыбка» | | | | Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры ««Золотая рыбка» | | | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. ***Регулятивные:***контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.***Познавательные:***заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Золотая рыбка» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики   14 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19/1** | | |  | |  | | Упражнения на координацию  Движени.Техника безопасности на занятиях по гимнастике. | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, развития исследовательских навыков, развивающего обучения | | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Белые медведи» | | | | | Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная «Белые медведи» | Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Белые медведи» | | | | | | | ***Коммуникативные:***с достаточной -полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.***Познавательные:***рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Белые медведи» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
|  |
| **20/2** | | |  | |  | | Тестирование наклона вперед из положения сидя | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения сидя, повторение подвижной «Белые медведи» | | | | | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения сидя, подвижная игра «Белые медведи» | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения  сидя, правила подвижной игры «Белые медведи» | | | | | | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***проходить тестирование наклона вперед из поло- жения сидя, играть в подвижную игру ««Белые медведи» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **21/3** | | |  | |  | | Тестирование  подъема туловища из положе  ния лежа за 30 с | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с, проведение подвижной игры «Вышибалы» | | | | | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы» | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы» | | | | | | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **22/4** | | |  | |  | | Тестирование подтягивания на высокой перекладине (м), низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Контрольный | | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции  действий, развития навыков самодиагностики | | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Вышибалы» | | | | | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы» | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы» | | | | | | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **23/5** | | |  | |  | | Кувырок вперед | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий | | Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, прове- дение подвижной игры «Удочка» | | | | | Разминка на матах,1кувырок вперед, подвижная игра «Удочка» | Выполнять разминку на матах, знать, как выполня ется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»- | | | | | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.*Познавательные:*выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
|  |
| **24/6** | | |  | |  | | Кувырок вперед с трех шагов | Изучение нового материала | | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий | | Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, проведение подвижной игры «Удочка» | | | | | Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка» | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка» | | | | | | | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.*Познавательные:*выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей | |  | |
| **25/7** | | |  | |  | | Стойка на лопатках, мост из положения лежа | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения | | Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, повторение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «У медведя во - бору» | | | | | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «У медведя во - бору» | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «У медведя во - бору» | | | | | | | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. ***Регулятивные:***контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.***Познавательные:***выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «У медведя во - бору», иметь представление о том, что такое осанка | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |  | |
| **26/8** | | |  | |  | | Кувырок назад | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий | | Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка назад, проведение подвижной игры «У медведя во - бору» | | | | | Разминка на матах,кувырок назад, подвижная игра «У медведя во - бору» | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок назад, правила подвижной игры «У медведя во - бору» | | | | | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.*Познавательные:*выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «У медведя во - бору» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
|  |
| **27/9** | | |  | |  | | Акробатическое соединение | Изучение нового материала | | Здоровьесбере-жения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий | | Повторение разминки на матах, разучивание техники акробатического соединения из 2-3 элементов, повторение техники выполнения кувырка назад, проведение подвижной игры «Белые медведи» | | | | | Разминка на матах, акробатическое соединениекувырок назад, подвижная игра «Белые медведи» | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется акробатическое соединение, кувырок назад, правила подвижной игры «Белые медведи» | | | | | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.*Познавательные:*выполнять акробатическое соединение, кувырок назад, играть в подвижную игру «Белые медведи» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
|  |
| **28/10** | | |  | |  | | Акробатическое соединение | Изучение нового материала | | Здоровьесбере-жения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий | | Повторение  разминки на матах, разучивание техники акробатического соединения из 2-3 элементов, повторение техники выполнения кувырка назад, проведение подвижной игры «Удочка» | | | | | Разминка на матах, акробатическое соединениекувырок назад, подвижная игра «Удочка» | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется акробатическое соединение, кувырок назад, правила подвижной игры «Удочка»- | | | | | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.*Познавательные: знать как*выполнять акробатическое соединение, кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
| **29/11** | | |  | |  | | Круговая тренировка | Репродуктивный | | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий | | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Снайперы» | | | | | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная «Снайперы» | Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Снайперы» | | | | | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.***Познавательные: знать как***выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Снайперы», иметь представление о том, что такое осанка | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |  | |
| **30/12** | | |  | |  | | Лазанье и перелеза-ние по гимнастической стенке | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, поэтапного формирования умственных действий, развивающего обучения | | Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах, проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Снайперы» | | | | | Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке,  подвижная игра «Снайперы» | Знать как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Снайперы» | | | | | | | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. ***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные: знать как***оказывать первую помощь,  лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Снайперы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **31/13** | | |  | |  | | Различные виды перелеза-ний | Комбинированный | | Здоровьесбе-режения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов | | Разучивание разминки с массажными мячами,  выполнение различных видов перелезаний, проведение подвижной игры «Снайперы» | | | | | Разминка с массажными мячами, различные виды перелезаний, подвижная игра «Снайперы» | Знать  различные виды перелезаний, правила игры «Снайперы» | | | | | | | ***Коммуникативные:***находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. ***Регулятивные:***проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее.***Познавательные:***выполнять  разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Снайперы» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |  | |
| **32/14** | | |  | |  | | Прыжки со скакалкой | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения заданий | | Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой,  разучивание эстафеты со скакалкой | | | | | Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой, подвижная игра эстафеты со скакалкой | Знать, как выполняются прыжки со скакалкой, правила подвижной игры эстафеты со скакалкой | | | | | | | ***Коммуникативные:***работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:***выполнять прыжки со  скакалкой, играть в подвижную эстафеты со скакалкой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Лыжная подготовка 14 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **33\1** | | |  | |  | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок .Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, информационно-коммуникационные , коллективного выполнения задания | | | Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок | | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | | | | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.***Познавательные:***уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |  | |
| **34/2** | | |  | |  | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества | | | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов пере-ступанием | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступа-нием | | | | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах | | | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием | | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | |  | |
| **35/3** | | |  | |  | | Попеременный и одновременный двухшаж-ный ход на лыжах | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания | | | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком | | Попеременный и одновременный двух-шажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком | | | | Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком | | | ***Коммуникативные:***обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:***осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.***Познавательные:***поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |  | |
| **36/4** | | |  | |  | | Попеременный одношажный ход на лыжах | Комбинированный | | Здоровьесбере-  жения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения | | | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне | | Попеременный и одновременный двух-шажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне | | | | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне | | | ***Коммуникативные:***обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:***осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.***Познавательные:***передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | | | | *Развитие мотивов*учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |  | |
| **37/5** | | |  | |  | | Одновременный одношажный ход на лыжах | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, информационно-коммуникационные , развивающего обучения | | | Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне | | Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне | | | | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне | | | ***Коммуникативные:***обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:***осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.***Познавательные:***передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **38/6** | | |  | |  | | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, проблемного обучения, развивающего обучения | | | Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах | | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке | | | | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:***самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности иличной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | |  | |
| **39/7** | | |  | |  | | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, проблемного обучения, развивающего обучения | | | Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом» | | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» | | | | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска *в*основной стойке и торможения «плугом» | | | ***Коммуникативные:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг  друга и учителя.  ***Регулятивные:****самостоя.ттъшо*выделять и формулировать познавательные цели.  ***Познавательные:***кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности иличной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | |  | |
| **40/8** | | |  | |  | | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания | | | Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой» | | Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» | | | | *Знать*технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой» | | | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.***Познавательные:***передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **41/9** | | |  | |  | | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | | | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты» | | Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты» | | | | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты» | | | ***Коммуникативные:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:***контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.***Познавательные:***передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты» | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **42/10** | | |  | |  | | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | | | Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет» | | Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | | | | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» | | | ***Коммуникативные:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:***спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **43/11** | | |  | |  | | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | Комбинированный | | Здоровьесбере-жения, развития исследовательских навыков, проблемного обучения | | | Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания | | Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание | | | | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | | | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.***Регулятивные:***самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **44/12** | | |  | |  | | Контрольный урок по лыжной подготовке | Контрольный | | Здоровьесбере-жения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний | | | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон «лесенкой», спуска в низкой стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом» | | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке, спуск с упражнением «Подними  предмет», торможение «плугом» | | | | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.***Познавательные:***передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» . | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
|  |
| **45/13** | | |  | |  | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | Репродуктивный | | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание | | | | Знать, как проходить*ди*станцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона *и*по лыжне | | | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.  ***Регулятивные:***самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.***Познавательные:***проходить дистанцию 1,5 км на лыжах | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **46/14** | | |  | |  | | Контрольный урок по лыжной подготовке | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний | | | Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке | | Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке | | | | Знать, как выполняются ступающий *и*скользящий шаг на лыжах, поворот пе-реступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  ***Познавательные:***передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **Подвижные игры  6 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **47/1** | | |  | |  | | Броски и ловля мяча в парах | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения | | | Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | | Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» | | | | Знать, как выполняются броски и ловля мета в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).***Регулятивные:***проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:***выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |  | |
| **48/2** | | |  | |  | | Ведение мяча на месте и в движении | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | | | Повторение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча на месте и в движении, повторение подвижной игры «Охотники и утки» | | Разминка с мячом, техника ведения мяча на месте и в движении, подвижная игра «Охотники и утки»- | | | | Знать технику ведения мяча на месте и в движении, правила подвижной игры «Охотники и утки» | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:***выполнять ведение мяча на месте и в движении играть в подвижную игру «Охотники и утки» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | |  | |
| **49/3** | | |  | |  | | Ведение мяча с изменением направления движения | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | | | Повторение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча с изменением направления, повторение подвижной игры «Охотники и утки» | | Разминка с мячом, техника ведения мяча с изменением направления, подвижная игра «Охотники и утки»- | | | | Знать технику ведения мяча с изменением направления, правила подвижной игры «Охотники и утки» | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:***выполнять ведение мяча с изменением направления, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | |  | |
| **50/4** | | |  | |  | | Ведение мяча с изменением  скорости | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | | | Повторение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча с изменением скорости, повторение подвижной игры «Охотники и утки» | | Разминка с мячом, техника ведения мяча с изменением скорости движения, подвижная игра «Охотники и утки»- | | | | Знать технику ведения мяча с изменением скорости движения, правила подвижной игры «Охотники и утки» | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:***выполнять ведение мяча с изменением скорости движения, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | |  | |
| **51/5** | | |  | |  | | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | | | Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки» | | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»- | | | | Знать технику броска мета в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки» | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:***выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | |  | |
|  |
| **52/6** | | |  | |  | | Эстафеты с мячом | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | | | Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры «Охотники и утки» | | Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки» | | | | Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки» | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:***проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель.***Познавательные:***участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |  | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Подвижные игры 6 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |
| **53/7** | | |  | | |  | Броски мяча через волейбольную сетку | | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | | | Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Забросай противника мячами» | | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами» | | | | Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами» | | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами» | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | | |  | |
| **54/8** | | |  | | |  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | | Комбинированный | | Здоровьесбере-  жения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения | | | Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на точность, разучивание подвижной игры «Точно в цель» | | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»- | | | | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель» | | | | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).***Регулятивные;***проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера.***Познавательные:***выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям | | |  | |
| **55/9** | | |  | | |  | Броски  мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | | Комбинированный | | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | | | Разучивание разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, повторение подвижной игры «Точно в цель» | | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель» | | | | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | | | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.***Регулятивные:***самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:***выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | |  | |
| **56/10** | | |  | | |  | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | | | Разучивание разминки с мячом, проведение контрольных бросков мяча через сетку на дальность и точность, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | | Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку» | | | | Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку» | | | | ***Коммуникативные:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:***выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | |  | |
| **57/11** | | |  | | |  | Броски  набивного мяча от груди и способом «снизу» | | Комбинированный . | | Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий | | | Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель» | | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»- | | | | Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель» | | | | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с no мощью вопросов.***Регулятивные:***самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:***бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»- | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |  | |
| **58/12** | | |  | | |  | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | | Комбинированный | | Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий | | | Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель» | | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель» | | | | Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» | | | | ***Коммуникативные:***сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:***видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель.  ***Познавательные:***бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |  | |
| **Легкая атлетика 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **59/1** | | |  | |  | | Прыжок в высоту способом перешагивание | Изучение нового материала | | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | | | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивание, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | | Разминка, направленная  на развитие координации движений,  техника прыжка в высоту способом перешагивание, подвижная  игра «Бегуны и прыгуны» | | | | Знать, как выполняется прыжок в высоту способом перешагивание, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.***Познавательные:***прыгать в высоту способом перешагивание, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |  | |
|  | |
| **60/2** | | |  | |  | | Тестирование подтягивания на высокой перекладине (м), низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Контрольный | | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции  действий, развития навыков самодиагностики | | | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Вышибалы» | | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы» | | | | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы» | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы» | | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **61/3** | | |  | |  | | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки» | | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки» | | | | Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки» | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:***проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»- | | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |  | |
| **62/4** | | |  | |  | | Тестирование наклона вперед из положения сидя, подъема туловища из положения лежа за 30 с | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, тестирование наклона вперед из положения сидя, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух» | | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, тестирование наклона вперед из положения сидя, подвижная игра «Белые медведи» | | | | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения  сидя, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух» | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***проходить тестирование наклона вперед из поло- жения сидя, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |  | |
| **63/5** | | |  | |  | | Тестирование челночного бега 3 х 10 м | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | | | | Знатъ правила тестирования челночного бега3 х 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | | ***Коммуникативные;***владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка.  ***Регулятивные;***самостоятельно  формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные;***проходить тестирование челночного бега 3 х10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | |  | |
|  | |
| **64/6** | | |  | |  | | Прыжок в длину с разбега на результат | Контрольный | | Здоровьесбе-режения, индивидуально-личностного обучения, педагогики сотрудничества | | | Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» | | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне» | | | | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» | | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.  ***Регулятивные:***видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне» | | | | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни |  | |
| **65/7** | | |  | |  | | Метание мяча в цель | Изучение нового материала | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Разучивание разминки с малыми мячами, разучивание техники метания мяча в цель, разучивание подвижной игры «Бездомный заяц» | | Разминка с малыми мячами, техника метания малого мяча в цель, подвижная игра «Бездомный заяц» | | | | Выполнять разминку с малыми мячами, знать технику метания малого мяча в цель, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные: выполнять метание мяча в цель***, рассказывать правила подвижной игры «Бездомный заяц» | | | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  | |
|  | |
| **66/8** | | |  | |  | | Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность | Контрольный | | Здоровье-сбережения,  проблемного обучения,  информационно-коммуникаци-онные | | | Повторение разминки с малыми мячами, тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики» | | Разминка в движении, тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, подвижная игра «Хвостики» | | | | Знать правила тестирования метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, правила подвижной игры «Хвостики» | | ***Коммуникативные;***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные;***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные;***  ***знать правила и***проходить тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики» | | | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |  | |
|  | |
| **67/9** | | | |  |  | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Повторение  беговой разминки, тестирование бега на 30 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки - дай руку» | | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» | | | | Выполнять  беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка»и «Салки — дай руку» | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку» | | | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  | |
|  | |
|  | |
| **68/10** | | |  | |  | | Бег  на 500м | Контрольный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | | | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 500 м, повторение подвижной игры «Воробьи - вороны» | | Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 500 м, подвижная игра «Воробьи — вороны» | | | | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 500 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:***осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  ***Познавательные: знать как***пробегать 500 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» | | | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |  | |
|  |

**8. Материально-техническое обеспечение**

***Библиотечный фонд:***

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

***Демонстрационный материал:***

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;
* стенды

***Технические средства:***

* компьютер
* мультимедийное оборудование

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки гимнастические;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца пластмассовые разного размера;
* резиновые кольца;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные, волейбольные)